运动后浑身痒？可能是过敏了

本报记者 李雨童

8月7日-13日是第八个“中国过敏防治周”,今年的主题是“关注气候、环境和生活方式变化,预防过敏。”除了气候和环境因素外,生活中的许多因素都会成为诱发过敏的“元凶”。说起过敏原,很多人对花粉、金属、食物等都不陌生,而最近,关于“运动过敏”的话题引起了网友的关注。

近日,浙江省人民医院接诊了一名13岁的男孩,一打篮球就全身发痒起红疹,停止运动数小时后症状自动消失,这种情况已持续了一年多。起初父母以为孩子运动量太大,以此为借口不想训练。后来孩子每次上篮球课,都说皮肤瘙痒难耐,这才带他去医院就诊。经查,男孩患的是胆碱能性荨麻疹,也称运动性过敏。

A 多发于年轻人,应谨慎对待

据接诊男孩的皮肤科主任陶小华介绍,运动性过敏多见于年轻人,运动时,精神紧张、体温升高,神经系统会释放一种叫做“乙酰胆碱”的物质,如果对这种化学物质过敏,就会出现过敏反应。“这个男孩本身就是过敏体质,剧烈运动作为一个诱因,引起皮肤产生了过敏反应。”运动性过敏的发病特征是出现小点状的小风团,周围皮肤有红斑,有时伴有瘙痒。一般会持续30-90分钟,数小时后自行消退。少数患者还有可能出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、出汗、流涎、头痛、眩晕、乏力等全身症状。

另外,部分患者存在食物依赖性。有新闻报道,8月9日,广东一名女子吃了两小口汉堡后跑步赶高铁,列车开动后身体出现不适,巨痒无比,手脚麻木,意识模糊。情况危急,女子丈夫立刻联系乘务员,经过工作人员和乘客们的热心帮助,为其及时服药后,最终女子意识恢复,红疹消退。“像这个女子就属于小麦运动型过敏,是运动性过敏的一种。”陶小华说,如果这个女子只吃小麦食品,或者只运动都没有问题,一旦这两个行为相继发生,就会出现过敏。据了解,在诱发食物依赖性运动诱发性过敏的清单里,小麦占到总诱因的比例高达37%。

B 切断过敏原,适度运动

运动性过敏患者还可以运动吗？陶小华表示,对于食物依赖性运动诱发性过敏反应患者,要切断与过敏原的接触。一方面,前往医院进行过敏原筛查,找到可能导致自己过敏的物质;另一方面,要记录生活细节,找到诱因。“患者可以记录每日摄入的食物、接触的物品等,寻找可能诱发过敏的因素。如果误食、误接触过敏原,6小时内不要运动,可以有效避免过敏反应的发生。”

对于非食物依赖性运动诱发性过敏反应患者,则应避免剧烈运动。“运动性过敏有自限性,如果症状比较轻,对生活影响不大;如果症状较重又十分影响生活,那就需要及时就医。”此类患者在日常生活中可选择步行、慢跑、打太极拳等强度不大的运动,强度以微微出汗为宜。如果无法避免剧烈运动,应在运动前1个小时服用抗过敏药物。如果症状过于严重,则建议接受抗过敏治疗。

延伸阅读

生活中常见过敏原

本报综合整理

过敏原种类较多,如室内、室外、职业、食物、药物等,每个人体质不一样,过敏物质也不相同。

室内过敏原:常见有尘螨、家养宠物毛发、蟑螂、化妆品、洗洁精、炒菜油烟等。

室外过敏原:常见有花粉、草种、蒲公英、灰尘、柳絮、烟雾等。

职业性过敏原:常见有油漆、芳香烃化工原料、活性染料等。

食物过敏原:主常见食物有鱼、虾、蛋、牛奶、酒精等。

药物过敏原:常见药物有各种抗生素、阿司匹林、疫苗、血制品等。

由于每个人体质不一样,过敏原种类和发生过敏反应后症状、程度也不一样,如果发生过敏反应,应及时到医院就诊,根据不同情况,遵医嘱应用氯雷他定、氯苯那敏、氢化可的松等药物进行治疗。

睡不着？运动一下可助眠

本报综合报道

失眠是临床上较为常见的症状之一,失眠患者可以通过坚持运动让身体的细胞和神经得以放松,调节神经系统的功能,从而改善失眠症状。

跑步

跑步是锻炼身体的方法之一,利用跑步能够改善呼吸状况、促进血液循环,从而改善睡眠的质量。但跑步并不适合所有人,尤其不适用于中老年人群中的贫血、心脏病、严重肝肾损害等患者。主要适用于没有重大器质性病变、功能性病变的失眠患者。

跑步的时间需合理安排,尽量保证睡前三小时结束运动,否则跑步带来的兴奋感容易导致失眠加重。跑步强度也应适当,速度训练尽可能一周一次,其余时间可进行轻松跑。若强度过大将导致血糖降低,容易释放肾上腺素和皮质醇,出现饥饿感影响睡眠质量。

瑜伽

瑜伽是一种有氧运动,研究表示,在练习瑜伽时人们身体中的血液流动速度更快,心率较为稳定,血压也明显的减低,此时人的压力明显减弱,从而更容易进入睡眠状态。在睡前,最简单最适合做的瑜伽为莲花式冥想。使用莲花式体位可以促进人们下肢的血液流通到上肢,使大脑得到更多血液供应,从而改善睡眠质量。

打太极

打太极能够使精神与肉体同时得到休息放松,让高度紧张的精神状态得到恢复,同时能够较好调节大脑皮层和自主神经系统,因而可以治疗神志不宁、神经衰弱、健忘失眠等症状。打太极还能够促进全身骨骼肌的周期性收缩和舒张,加强血液循环,可有效预防夜间心脑血管急症。睡前打太极,既能有效地改善睡眠,又能防治多种疾病。

做广播操

睡前适当进行拉伸运动有助于睡眠,广播操大多为拉伸运动,且运动量较小,适合各年龄层运动。做广播操有利于提高体内的排泄功能,降低疲惫程度,减少乳酸积累,有效消除生活、学习、工作带来的紧张情绪,从而提高睡眠质量。每次做五到十分钟即可,室内室外都可进行。